

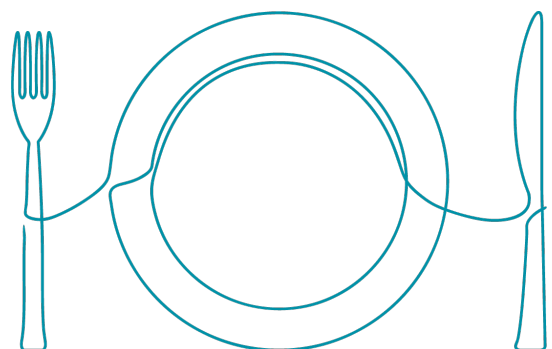
Mat- och dryckregistrering

Syftet med registreringen är att du ska fokusera på det du äter och dricker. Registreringen kan göra det lättare för dig att se vilka förändringar du behöver göra.

Så här gör du:

- Skriv ner alla tillfällen du äter eller dricker något och var någonstans.
- Beskriv vad och hur mycket du äter och dricker så noggrant som möjligt:
 - Ange mängden i gram, deciliter, matskedar, teskedar, cm, skivor, bitar eller styckvis.
 - Ange fetthalt på produkterna.
 - Ange om det är sötade eller osötade produkter.
- Ha gärna pappret med dig under dagen eller fota med mobilen så minns du lättare vad du ätit och druckit!

Namn: _____



Fyll i som underlag till samtalet:

Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färska, frysta, konserverade etc)?

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallad eller som pålägg?

- Tre gånger i veckan eller oftare
- Två gånger i veckan
- En gång i veckan
- Några gånger i månaden eller mer sällan

Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/soft

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

Hur ofta äter du frukost?

- Dagligen
- Nästan varje dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

www.hfsnatverket.se

Känner du till Nyckelhålet? 

Om ja, vilka livsmedel handlar du med nyckelhålet?

Hur många gånger äter och dricker du under dygnet?

Hur skulle du beskriva din portion? (Stor-liten, antal portioner)

Hur lång tid tar det att äta en måltid för dig?

Hur ser vanligtvis din lunch eller middag ut?
Vad äter du mest och minst av?

Var äter du någonstans oftast? I hemmet (köksbordet, skrivbord, soffan, sängen) eller café/restaurang eller annan plats?

Påverkar olika situationer ditt ätande? (ex om du äter ensam eller med andra)

Påverkar ditt mående ditt ätande? (ex stress, dygnsrytm, sömn, känslor, smärta, sjukdom)
